



## 新興休閒運動—直排輪曲棍球規則簡介

張子弘

### 壹、前言

近十幾年來直排輪運動逐漸在國內推展開來，運動人口更呈倍數成長，目前直排輪運動已躍居我國運動項目人口數的前五名。由於從事直排輪運動，花費不大，動作難度不高，人人都能輕易上手，並且不受場地限制，故男、女老少咸宜。近幾年來受北美洲職業冰球大賽(NHF)轉播影響，以及青少年追求更刺激，更有趣的相關溜冰活動，遂紛紛投入溜冰曲棍球的運動，但尤以直排輪的長桿曲棍球最受歡迎。以台北縣市為例，目前常被作為比賽場地者有青年公園旁之河濱公園溜冰場、百齡橋下溜冰場以及板橋車站旁之追風廣場。而有直排輪曲棍球隊之高中以上學校更達十幾所以上，大專院校計有：台大、政大、淡江、輔大、北體院等校；高中計有：師大附中、建中、中正、大同、樹林等校。另設有溜冰、直排輪或曲棍球課程及社團之學校更是不計其數，由此可見我國之溜冰曲棍球蓬勃發展原因何在。茲將長桿溜冰曲棍球之部分重要規則，摘錄於後，以作為從事直排輪曲棍球運動之相關人員參考。

### 貳、直排輪曲棍球部分重要規則

(摘錄於中華民國溜冰協會，曲棍球技術專門委員會 89 年 5 月版之直排溜冰

曲棍球規則)

#### 一、場地

##### 1. 比賽的場地尺寸：

	最小	最大
長度	40 m	60 m
寬度	20 m	30 m

2. 錦標賽的標準場地是 60m—30m 的場地，而場地四角必須是圓角。

#### 二、球門

1. 球門尺寸以內徑測，鐵管直徑 7.5cm，高 120cm，寬 180cm，球門顏色是紅色。
2. 球門須面對面的放置於球場，兩邊球門線正中間上，球門線距離球場底線 2.5m—4.5m，必須以場地大小作調整。

#### 三、爭球點 / 爭球區

1. 中線爭球區的中心線寬是 30cm，顏色是紅色，中線爭球區必須於比賽場地的正中央，比賽開始、下半場開始、進球後重新開始均在此開球比賽。
2. 爭球點是 30cm 直徑的實心圓點，爭球時球桿頭平放於爭球點旁，不可以放入爭球點內。
3. 中心線的爭球區與邊線的爭球區，是直徑 9m 的圓圈，雙方只能派一位球員入內爭球，其他球員不可以進入。

#### 四、球門禁區 / 守門員防守區

球門禁區：是以球門線中心為基準點，半

徑 180cm 畫半圓，半圓內就是球門禁區。

## 五、座席區

1. 兩隊球員將在每節( 球賽中場 )交換球員座席區，直到球賽終止，球隊的球員座席區必須要與防守的球門是同一邊。
2. 球員座席區只准許有登記比賽而且穿球衣的球員以及有向主辦單位登記的經理、教練及指導員使用。

## 六、訊號

比賽開始、結束、犯規、爭球或是進球，裁判都將會以適當的哨音來示意參賽球員。

## 七、球隊的組成

球隊的參賽名冊上至少要有八人以上，比賽開始的時候在球場上，每隊必須派 4 名球員及 1 位守門員上場比賽時，將判罰該球隊棄權。

## 八、隊長

1. 每隊設隊長一名，隊長球衣左胸前，以英文字母 C 來區分，隊長有權或裁判議論任何有關比賽的規則。
2. 球賽中，守門員不可以代替隊長或副隊長職位。

## 九、隊員名單

1. 比賽開始前，球隊經理或教練必須向主辦單位提出參賽球員名單，參賽球員名單必須是大會秩序冊中列名的球員。
2. 比賽開始後，參賽球員名單就不可更改或增加，守門員受傷或生病，可由其他球員指定替換。

## 十、球賽開始

1. 比賽開始前，雙方球隊經理或教練，必

須先將出場的球員名單交給主審裁判或是計時(分)裁判。

2. 比賽雙方球隊將有一位守門員與四位球員出場比賽。

## 十一、球員替換

1. 參賽球員與守門員，在任何時間中均可以替換，球員交換區是從進出口往外半徑 3m 內。
2. 球監區內的被罰球員，須在處罰時間終了後，先進入球場中，才可以被替換。
3. 比賽當中的每一隊，只可以有一位守門員下場比賽，守門員離開球門，其他球員可以替代防守，但替代防守的球員，不可以使用守門員在守門員防守區所專有的防守權力。

## 十二、球員受傷

1. 參賽球員在比賽中受傷，或其他因故被迫需要出場時，可以自行出場替換，比賽不須要中斷。
2. 守門員受傷時，須要更換後補守門員時，中斷比賽時間，但不給後補守門員暖身運動的時間。

## 十三、球桿

1. 參賽球員的球桿，從球桿末端到球桿頭不得超過 1.5m，球拍面的總長不得超過 32cm，而寬度不得少於 5cm，但是也不得大於 9cm，致於球拍面的彎曲度則不限制。
2. 守門員的球桿，球桿頭不得超過 39m，球拍的總長不得超過 61cm，拍面不得大於 13cm，致於球拍面的彎曲度則不限制。

第四期 90 年 11 月

#### 十四、溜冰鞋

限制為直排溜冰鞋既可，競速鞋、花式鞋禁止使用。

#### 十五、守門員裝備

1. 守門員的裝備包含了全罩式安全帽、護胸( 手臂 )、手套、護襠、全護式球褲、守門員專用護脛、守門員專用球桿、溜冰鞋等等，必須注意的是守門員的溜冰鞋，絕不可以用任何方法使溜冰鞋輪子無法滾動。
2. 守門員右手手套寬不超過 22cm，長不可超過 40cm，左手手套寬不可超過 20cm，長不可超過 40cm。

#### 十六、參賽球員用具

1. 參賽球員的裝備包含了安全帽、護肘、手套、護脛、球桿、溜冰鞋等等，安全帽必須要有束帶於下巴，也可以使用膠材質及鐵材質製成的護目鏡。
2. 不穿著護具裝備，或是穿著護具裝備不齊全，將被判罰一般犯規，必要時主審裁判可以禁止不穿著護具裝備，或是穿著護具裝備不齊全的球員上場比賽。

#### 十七、危險裝備

參賽球員的所有護具，表面都不可以有金屬裸露在外面，或是容易引起傷害的材質。

#### 十八、球餅 / 球

使用球與球餅均為協會所認可，但是依照目前國內曲棍球所比賽的環境，不硬性規定是使用球或球餅，如果要採取球餅，或是其他種類的球，主辦單位應於領隊會議公佈。

#### 十九、球衣

1. 參賽球員與守門員的球衣顏色必須相同，號碼可從 00 – 99 自由選擇，但號碼不可以重複，球衣背號最少要有 25cm 大小。
2. 參加比賽的球隊，必須準備深、淺兩套不同顏色的球衣，比賽期間如果遇到球衣顏色相近，則地主球隊需先更換球衣顏色。

#### 二十、犯規

1. 依照參賽球員，在比賽中犯規的程度，可分為一般犯規、嚴重犯規、違例犯規、出場犯規、罰射球等等。
2. 指定球監時，教練或隊長可以指定一人，到球監區代替坐球監。

##### 二一、一般犯規

1. 一般犯規，犯規球員將判罰坐球監 2 分鐘。
2. 有一隊的球員在坐球監並以多打少時，被對方球員進球時，則不論球監時間剩餘多少，自動視為球監時間終了。

##### 二二、嚴重犯規

1. 嚴重犯規，犯規球員將判罰坐球監 5 分鐘。
2. 參賽球員第一次被判罰嚴重犯規，不可以由其他參賽球員替代。
3. 有一隊的球員在坐球監並以多打少時，被對方球員進球時，也不能視為球監時間終了，必須坐滿球監 5 分鐘。

##### 二三、違例犯規

1. 參賽球員被判違例犯規時，必須離開球員區 10 分鐘，而教練或隊長必須指定另

一位參賽球員替代坐球監 5 分鐘，被對方球員進球時，也不能視為球監時間終了，必須坐球監 5 分鐘。

2. 被判違例犯規的參賽球員，下一場賽程禁止比賽。

#### 二四、犯規出場

參賽球員被判罰犯規出場時，必須脫下球衣離開球場，不得在球員區出現，下二場賽程禁止比賽，該隊並立即指定另一名參賽球員替代坐球監 5 分鐘，被對方球員進球時，也不能視為球監時間終了，必須坐滿球監 5 分鐘。

#### 二五、罰射

1. 當裁判判罰罰射時，比賽時間暫停，雙方所有球員必須離開球場，只留下裁判、被罰球隊的守門員與執行罰射的參賽球員，由裁判在中央爭球點放下球，當裁判示意給被罰球隊的守門員，與執行罰射的參賽球員之後，裁判會吹哨開始進行罰射。
2. 執行罰射的參賽球員，在運球過程中必須保持移動，當射球動作完成後(不可以第二次射球)，或球的移動超過球門線，將視為罰射動作完成。

#### 二六、守門員犯規

1. 守門員被判罰一般犯規、嚴重犯規時，守門員可以不坐球監，但是教練或隊長必須指定球場上的參賽球員一位代替坐球監。
2. 守門員被判罰違例犯規時，必須離開球場 10 分鐘，並由另一位守門員替換，也可以指定其他參賽球員替代，但不給予替

換裝備的時間比賽繼續進行，教練或隊長必須指定球場上的參賽球員一位代替坐球監五分鐘。

#### 二七、延時球監

同一方球隊有第三位參賽球員被判罰坐球監時，球監時間是從第一位球監時間終止後開始。

#### 二八、犯規的執行

犯規發生的時候，裁判必須馬上吹哨判罰，並指出犯規的球員及犯規事項，並在犯規球隊的爭球點重新開始爭球比賽。

#### 二九、衣服及裝備的整備

1. 球賽進行中的參賽球員，不可以要求因換衣服、換(修)裝備、換(修)溜冰鞋、換球桿而停止比賽獲釋延長比賽，違反的參賽球員將判罰一般犯規。
2. 參賽球員的球帽必須有扣帶而且比賽時必須扣緊，護具也必須妥善綁緊，若球帽、護具遺落球場，可以繼續參加比賽，但球賽暫停時，該球員必須立刻換下球場處理，處理完畢才可以上場繼續比賽。

#### 三十、企圖攻擊

任何參賽球員刻意企圖用任何方式，去傷害對方球員、對方教練以及隊職員將被判出場犯規，同時報告到大會委員會處理，並由該隊指定一名球員罰做球監 5 分鐘。

#### 三一、撞擊

在比賽中嚴禁背後撞擊、斜後方撞擊、肘擊、攻擊以及絆倒對方球員，將依照撞擊動作的嚴重性判罰一般犯規與嚴重犯規。

#### 三二、球桿斷裂

任何參賽球員的球桿斷裂時，還可以繼續

第四期 90 年 11 月

參加比賽但必須立即把斷裂的球桿放下於球場，同時可以換好的球桿或是不拿球桿直接參加比賽，可是若沒有立即把斷裂的球桿放下於球場，將會被判一般犯規。

### 三三、橫桿撞人和桿尾頂撞

1. 比賽進行之中參賽球員若是橫桿撞人或是桿尾頂撞，將視為非法的動作，裁判將依造撞擊動作的嚴重性，判罰一般犯規與嚴重犯規。
2. 比賽進行之中參賽球員若是橫桿撞人或是桿尾頂撞，而造成對方球員受傷，將直接判罰嚴重犯規。

### 三四、蓄意使對方球員受傷

比賽之中參賽球員若是蓄意犯規，而導致對方球員受傷，該球員將判出場犯規，並且該錦標賽剩餘的賽程全部禁止比賽。

### 三五、故意拖延比賽

比賽進行之中雙方所有的參賽球員含守門員，若是蓄意將球打出球場拖延比賽，或是當裁判要拿球重新開球時，蓄意將球朝反方向打走導致比賽中斷，裁判將依照撞擊動作的嚴重性，判罰一般犯規與嚴重犯規。

### 三六、肘撞人和膝撞人

1. 比賽進行之中參賽球員若是肘撞人或是膝撞人，將視為非法的動作裁判將依照撞擊動作的嚴重性，判罰一般犯規與嚴重犯規。
2. 肘撞人或是膝撞人，而造成對方球員受傷，將直接判罰嚴重犯規。

### 三七、爭球

1. 在爭球區之中，球員與球員的距離應該

要有一支球桿的長度以上，雙方爭球球員的球桿，桿頭一定要平放於地面上，桿頭與桿頭必須平行置於爭球點旁邊，其他參賽球員必須站離爭球點至少 3cm。

2. 在爭球之中，雙方任何參賽球員不得用自己的身體或用球桿處碰對方的球員。

### 三八、以身體壓球

1. 比賽之中除守門員之外，任何參賽球員若蓄意以身體或其他部分將球遮住或壓住，將判罰一般犯規，如果球是被射到護具或球衣內，則不視為犯規。
2. 守門員可以在球門線後將球接住或以身體蓋住球。
3. 守門員在防守區以外，是不可以接球或是以身體壓球(蓋球)。
4. 比賽之中除守門員以外，任何參賽球員不得在球門禁區內以身體或其他部分將球遮住或壓住，不管是蓄意或是無意都將判罰罰射一球。

### 三九、打架

任何參賽球員主動打架，將視為嚴重犯規。

### 四十、得分及助攻

1. 球被球桿直接打入或經由反彈而過了球門線，將視為得分，但是腳踢球而過了球門線，將不算得分。
2. 進攻球隊的參賽球員腳踢球或用手拍球後，經由防守的參賽球員(守門員除外)身體任何一部份碰觸而過了球門線，或碰觸到防守的參賽球員球桿而過了球門線，都視為得分。

### 四一、嚴重違例

任何參賽球員(含守門員)、教練、訓練員、經理，若被裁判判罰嚴重違例，將在比賽的剩餘時間禁止出場，並離開球員區到更衣室或比賽場地之外等候比賽結束。

#### 四二、手扔擲球

1. 除了守門員之外，任何參賽球員若故意用手把球握住或壓住，而使得比賽停止，參賽球員將被判罰一般犯規。
2. 若守門員扔擲球時，被對方參賽球員抄劫到，球賽將繼續進行，但是若守門員將球扔向對方球門時，裁判將吹哨暫停比賽，並於球門前爭球重新開始比賽。

#### 四三、抬桿過高

1. 禁止抬桿高於球員肩膀，若有違規的球員將判罰一般犯規。
2. 攻擊一方的參賽球員抬桿過高而射球進門將不算得分，但如果是防守的參賽球員抬桿過高，射球進門算得分。

#### 四四、抓人、抓桿

在比賽之中，任何參賽球員若抓住對方球員的手、腳、身體其他部分或球桿，將被判罰一般犯規。

#### 四五、以桿勾人

1. 任何參賽球員若不小心以球桿勾對方球員，而妨礙對方球員的進攻，將被判罰一般犯規。
2. 任何參賽球員若故意以球桿勾對方球員，而妨礙對方球員的進攻或使對方球員受傷，將被判罰嚴重犯規。

#### 四六、干擾、犯規及妨礙對方球員

1. 防守的球員干擾、妨礙、刻意敲打對方沒有持球球員的手或球桿，來阻礙對方的

進攻，將被判罰一般犯規。

2. 進攻沒有持球的球員，不可以干擾、妨礙、刻意敲打對方防守球員的手或球桿，來阻礙對方的防守，將被判罰一般犯規。

#### 四七、踢人

1. 任何的參賽球員用腳踢對方球員，將被判罰二分鐘球監。
2. 若因用腳踢對方球員，而造成對方球員傷害，將被判罰刻意傷害。

#### 四八、踢球

參賽球員在球場上腳踢球是被允許的，但是參賽球員腳踢球而將球踢進球門並不算得分，但是被踢出的球先碰到防守的參賽球員或是守門員，而導致球進入球門將算得分。

#### 四九、球員離開球員區或球監區

球員區內的球員在比賽的時間之中，不得離開球員區加入爭論或打架，若有任何球員離開球員區加入爭論或打架，將被判違例犯規。

#### 五十、侵犯裁判及公務人員

1. 球場上比賽雙方任何參賽球員，用手、身體或球桿接觸裁判，該球員將被判出場犯規，但可以使用替換球員上場。
2. 比賽雙方任何參賽球員，若撞或打裁判或大會公務人員，該比賽之剩餘賽程將被判禁賽。
3. 比賽雙方任何經理、教練、指導員，若撞或打裁判或大會公務人員，將被判出場犯規。

#### 五一、以言語或姿態挑釁及猥褻

比賽雙方任何參賽球員、經理、教練、指

第四期 90 年 11 月

導員不得在比賽場地或球場上，用猥褻或污穢的言語或動作，若是違反此項規則，將被判罰違例犯規。

## 五二、球出界或不能使用

1. 若球飛出擋球板或出界，由最後擊球點為爭球點，在爭球點上爭球重新開始比賽。
2. 若球在任何情況打到球門網上，而造成球不能使用，裁判將立即停止比賽，而在場上指定的爭球點或中央爭球點爭球重新開始比賽。

## 五三、球不見或球不合格

1. 若在爭球之中，或任何參賽球員意外跌倒，而壓在球上導致看不到球，裁判將立即吹哨停止比賽，將在最近的爭球點爭球重新開始比賽。
2. 若在比賽之中，除了合法的比賽用球之外，又有一顆球在球場上，球賽繼續進行，但是只能使用合法的比賽用球，而裁判得視情況看是否須要暫停比賽。

## 五四、拒絕比賽或不比賽 (棄權)

1. 若參賽雙方球隊之中的任何一位參賽球員，在比賽開始或是進行之中拒絕比賽，在毫無理由或是裁判認定理由不足時，裁判將警告該隊隊長或副隊長及給予時間繼續開始比賽，若時間過後還拒絕比賽，裁判將沒收比賽。
2. 若經裁判警告及判罰後，還是不理會裁判並拒絕比賽，裁判將依當時情況判罰沒收比賽，宣布該球隊棄權比賽並將此事報告主辦大會。
3. 若有比賽棄權的情況發生，統計表將紀

錄，棄權的參賽球隊將給予積分 0 分(輸)，對方參賽球隊給予積分 2 分(勝)，球賽的比賽分數，將列記為 4：0。

## 五五、以桿擊人

1. 任何參賽球員若以球桿擊人，來妨礙對方參賽球員進攻，視當時情況而定，將判罰一般犯規或嚴重犯規。
2. 任何參賽球員用球桿，打擊對方球員，將會被認定為以桿擊人，判罰一般犯規。
3. 任何參賽球員故意以桿擊人，而造成對方球員受傷，將會被判罰嚴重犯規。

## 五六、以桿戳人

1. 任何參賽球員若以球桿戳人，或企圖戳人，該參賽球員將判罰嚴重犯規，“企圖戳人”，是包含戳人的姿態但不論是否有身體觸擊。
2. “戳”是參賽球員以一隻手或雙手使用球桿桿頭刺傷對方參賽球員。

## 五七、開賽及半場時間

1. 開賽將按照時間在球場中央爭球點爭球，半場或每一節開始也將重新爭球開始。
2. 開賽之前，以擲銅板的方式或猜拳的方式，決定攻擊、防守區，延長加賽的時候也以同樣的方式進行。

## 五八、擲桿

1. 參賽雙方任何參賽球員(包含守門員)，在自己的防守區內，刻意擲球桿或其他物件在球場上，干擾正在進攻的參賽球員，裁判將判罰罰射。
2. 參賽雙方任何參賽球員，在自己的防守區內，刻意擲球桿或其他物件在球場上，

干擾進攻的參賽球員，裁判對犯規的參賽球員將判罰嚴重犯規。

#### 五九、絆人

1. 任何參賽雙方的球員，若用球桿、膝、腳、手臂、手、肘導致對方參賽球員絆倒，觸犯的參賽球員將被判罰一般犯規。
2. 若攻擊一方的參賽球員持球攻擊，在有得分機會之下被防守方的參賽球員蓄意絆倒，或從背後犯規，而導致無法得分，裁判將判罰防守方罰射犯規。

#### 六十、不必要的衝撞

任何參賽雙方的球員，在比賽之中若有不必要的衝撞，觸犯的參賽球員將被判罰一般犯規。

#### 六一、比賽時間及比賽暫停

1. 比賽時間可分為上、下半場各 20 分鐘，中場休息 5 分鐘，並於每次休息之後參賽雙方球隊互相交換防守區域，參賽雙方球隊在上、下半場之中都有一次 1 分鐘比賽暫停的時間。
2. 比賽時間或是分為四節每節比賽 12 分鐘，每節休息 2 分鐘，終場休息 10 分鐘，參賽雙方球隊在上、下半場之中都有一次 1 分鐘比賽暫停的時間。



#### 參、結語

一項運動的風行，除需人員方面的大力推展外，其器材、設備與動作內容的配合，更是另一項重要的因素，相較於其他運動項目而言，直排輪可算是較為經濟又有趣的運動，再加以搭配曲棍球當更為刺激、多變化而受歡迎。但在從事此項活動前仍須添購足夠的防護配件，瞭解相關規則後，並在適當的場地活動，如此才可以真正的享受直排輪曲棍球運動的樂趣。

#### 肆、參考資料

直排溜冰曲棍球規則，中華民國溜冰協會曲棍球技術專門委員會編印，中華民國 89 年 5 月版。

